

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการรับประทาน อาหาร ภาวะโภชนาการและเปรียบเทียบการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 128 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ ประกอบด้วย

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัสดุส่วนสูง และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
2. แบบสอบถามการรับประทานอาหาร ซึ่งสร้างจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัย

ที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียน ที่อยู่อาศัย ผู้จัดหาอาหาร ที่มาของอาหาร จำนวนเงินที่ได้รับต่อวันและการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 การรับประทานอาหาร มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่ มีอาหารประเภทของอาหารมื้อหลัก ที่มาของอาหารกลางวัน วิธีการปรุงและรสชาติอาหารที่ชอบ การดื่มน้ำเปล่า ลักษณะการรับประทานอาหารและการให้ความสำคัญในการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 3 ความถี่ของการรับประทานอาหาร ได้แก่ อาหาร 5 หมู่ อาหารว่างและเครื่องดื่ม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าทั้งด้านบวกและด้านลบ

ความถี่ในการรับประทานอาหาร มี 4 ระดับ คือ

รับประทานประจำ	หมายถึง	รับประทานทุกวัน
รับประทานบ่อยครั้ง	หมายถึง	รับประทาน 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์
รับประทานบางครั้ง	หมายถึง	รับประทาน 1 – 3 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่รับประทานเลย	หมายถึง	ไม่รับประทาน

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

	ด้านบวก	ด้านลบ
รับประทานประจำ	3 คะแนน	0 คะแนน
รับประทานบ่อยครั้ง	2 คะแนน	1 คะแนน
รับประทานบางครั้ง	1 คะแนน	2 คะแนน
ไม่รับประทานเลย	0 คะแนน	3 คะแนน

การแปลผลคะแนนการรับประทานอาหาร แบ่งเป็น 4 ระดับ (สมศักดิ์ ภู่วิภาคารวรรณ, 2548)

ดังนี้

ต่ำกว่า 0.50 หมายถึง มีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

0.50 – 1.49 หมายถึง มีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ พอใช้

1.50 – 2.49 หมายถึง มีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ ดี

2.50 – 3.00 หมายถึง มีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ ดีมาก

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความถูกต้องด้านภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 20 คน และนำคำตอบที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

3. เครื่องชั่งน้ำหนักได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด การตรวจสอบความถูกต้องและเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานก่อนการชั่งและเมื่อชั่งน้ำหนักนักเรียนผ่านไปทุก ๆ 20 คน ส่วนเครื่องวัดส่วนสูงตรวจสอบด้วยตลับเมตรซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

### การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้ศึกษาได้ชี้แจงให้ประชากรทราบถึงสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ ประชากรสามารถออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการ โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบทั้งหมด ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อประชากรตกลงให้ความร่วมมือในการศึกษาและลงชื่อในเอกสารพิทักษ์สิทธิ์แล้ว ผู้ศึกษาจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาและผู้ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้ศึกษาทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน โดยมีผู้ช่วยซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายทำความเข้าใจวิธีการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ช่วยบันทึกไว้ในแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
2. ดำเนินการแจกแบบสอบถาม พร้อมทั้งอธิบายวิธีการให้กับนักเรียน
3. เก็บแบบสอบถามคืน ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการตอบ
4. นำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง และแบบสอบถามการรับประทานอาหารของนักเรียนมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผลของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบประเมินภาวะโภชนาการ (รปภ.) และระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ (ศกดา พริงก์ลาภู และคณะ,2549) โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ เพื่อกำหนดภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยใช้ค่าร้อยละ

2. ข้อมูลทั่วไปและการรับประทานอาหาร วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ความถี่ของการรับประทานอาหาร วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (อุเทน ปิณโญ ,2548)